**Конспект занятия в подготовительной к школе группе по ОБЖ**

**Н.П. Иванова**

Тема занятия: **«Путешествие в Страну здоровья».**

Программное содержание: развивать у детей представление о по­лезности физической активности и личной гигиены; продолжать фор­мировать знания детей о режиме.дня, его составляющих; учить делать выводы на основе опытнической работы о необходимости мыть овощи и фрукты; продолжать рассказывать детям о пользе «лечебных запахов» - фитоионизации; закрепить знания детей о пользе витаминов, их зна­чении, взаимосвязи питания и здоровья; уточнить знания детей о том, какие продукты полезны (овощи, фрукты) для здоровья, какие вредны (в большом количестве конфеты, хлебобулочные изделия); активизиро­вать словарь: витамины, микробы, режим дня, микроскоп; воспитывать желание заботиться о своем здоровье; способствовать формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Подготовка: рассказывание и драматизация сказок «Петушок и бо­бовое зернышко», «Почему у медвежонка заболели зубы», заучивание стихов, пословиц о здоровье, опытническая работа, сюжетно-ролевые, дидактические игры, физкультурно-оздоровительная работа с детьми, познавательная деятельность: «Витамины от доктора Айболита», «Мик­робы - враги нашего здоровья», подготовка детьми рекламы, съемка.

Материал: увлажнитель с настоем трав, телевизор, видеомагнито­фон, магнитофон, видеокассета, аудиокассета, игрушка «Карлсон», пла­каты, обозначающие станции, материал к дидактической игре «Угадай на вкус» (продукты в индивидуальных ложечках), микроскопы школь­ные - 4 шт. 10 пипеток, 10 стекол, 10 мензурок, 2 сосуда с водой; 2 яблока, иллюстрация к сказке «Петушок и бобовое зернышко», будиль­ник, макет режима дня.

**Ход занятия.** Дети входят в группу. На стульчике сидит Карлсон (игрушка).

- Ребята, к нам в гости Карлсон прилетел! Но что-то он не веселый. *(Берет игрушку в руки.)* Что с тобой, Карлсон? Уж не заболел ли ты? *(Подносит к уху.)* ребята, он говорит, что вчера целый день сидел дома и у него плохое настроение. Как вы думаете, почему Карлсон печаль­ный?

Д е т и: не играл с друзьями, не гулял, не дышал свежим воздухом и др.

- Ребята, давайте поможем Карлсону снова стать бодрым и веселым! **И** для этого отправимся в чудесную **Страну здоровья.** А как ведут себя жители Страны здоровья? (Дети: много двигаются, ходят пешком, бе­гают и др.)

- Почему они так любят двигаться? (Ответы детей.)

- Вот и мы пешком с веселой песенкой отправимся в Страну здоро­вья! *(Дети с воспитателем идут по группе и поют веселую песенку. Останавливаются возле увлажнителя, оформленного как клумба, вос­питатель включает увлажнитель.)*

- Вот мы и в Стране здоровья! Понюхайте, какой приятный запах. Он лечебный. Пахнет розами. Этот запах успокаивает, вызывает хоро­шее настроение. Подышите глубоко, спокойно. Карлсон, ты тоже по­дыши. *(Дети дышат. Воспитатель включает увлажнитель.)*

- Дети, как вам на этой станции дышалось? Как можно назвать станцию - первую в Стране здоровья? *(Предлагаются варианты.)* **Ды­хательная станция.** *(Подходят к плакату, где нарисован нос человека и предметы: пылесос, печь, собака, надо определить, что общего у этих предметов с носом.)*

* Как вы думаете, почему рядом с носом нарисованы эти предметы? (Ответы.)
* Карлсон, ты понял, что наши носы не только для красоты, но и для ...(Дети: здоровья.)
* Идем дальше по Стране здоровья. Эта станция **Двигательная.** *(Подходят к плакату, где нарисованы веселые физкультурники.)* Какие жители живут на этой станции? (Дети: веселые, бодрые, радостные и др)
* А что надо делать, чтобы с утра было хорошее, бодрое настрое­ние?
* Давайте покажем Карлсону, как мы умеем делать зарядку! *(Рит­мическая гимнастика под звукозапись.)*

- Бодро и весело мы идем к следующей станции! *(Подходят к пла­кату с нарисованными продуктами.)* Как можно назвать эту станцию? (Варианты.) Давайте назовем **Питательной станцией.**

- Ребята, как вы думаете, почему Карлсон такой упитанный? (Отве­ты.)

- Как надо питаться, чтобы быть стройным и здоровым? (Ответы.)

- Давайте посмотрим, что произошло однажды с медвежонком. *(Инсценировка.)*

- Почему у медвежонка заболели зубы?

- Карлсон, ты понял, как вредно есть много сладостей? А сейчас мы тебе покажем, как ребята даже с закрытыми глазами могут определить полезные и не очень полезные продукты. *(Дидактическая игра «Угадай на вкус» - дети с закрытыми глазами определяют продукт и рассказы­вают о содержании витаминов в нем и его пользе для здоровья или о вреде).*

- Карлсон, дети придумали о пользе овощей рекламу. *(Видеозапись.)*

- Ребята, а когда овощи и фрукты могут принести вред нашему ор­ганизму?

- А почему их обязательно надо мыть?

- Можно увидеть микробы?

- В Стране здоровья есть лаборатория, пройдем в нее и проведем опыт, который поможет увидеть, как много грязи попадает в организм, если съесть немытое яблоко. *(Дети подходят к столам с микроскопа­ми.)*

- У меня два яблока и чистая кипяченая вода в двух сосудах. Одно яблоко немытое, другое мытое. В первом сосуде вымоем чистое яблоко, во втором вымоем грязное яблоко. Воду из первого сосуда нальем в мензурки. Теперь пипеткой перенесите капельку воды на стеклышко, рассмотрите ее. Что вы можете сказать? (Ответы детей.) Теперь нальем в мензурки воду, в которой мыли грязное яблоко. Капельку этой воды поместите на стеклышко и рассмотрите в микроскоп. Что вы видите? Какой можно сделать вывод из того, что вы увидели? Почему надо мыть овощи и фрукты? Что еще надо обязательно мыть и когда? Карлсон, ты запомнил, что необходимо хорошо мыть? Почему? *(Дети с воспитате­лем подходят к иллюстрации сказки «Петушок и бобовое зернышко».)*

* Ребята, вы помните, из какой сказки пришел в Страну здоровья этот петушок?
* Что случилось *с* петушком и почему?
* Какое правило надо помнить во время еды?
* Какие пословицы вы знаете о еде?
* Чем закончилась сказка?
* - Вы рады, что в сказке счастливый конец?
* - Давайте покажем нашу радость! Порадуемся вместе с петушком и курочкой:
* Мы радуемся солнышку, *(Руки вверх.)*
* Мы радуемся зернышку, *(Присесть.)*
* Мы радуемся листикам, *(Кружиться.)*
* А также всем друзьям. *(Обняться, улыбнуться.)*
* - Какие у вас веселые и добрые лица! Как интересно на Питатель­ной станции, но нам пора отправляться дальше. Карлсон, ты пойдешь с нами? *(Дети с воспитателем идут к телевизору.)*
* - Эта станция Телевизионная. Как вы думаете, что делают жители этой станции?
* - А ты, Карлсон, любишь смотреть телевизор?
* - А вы, ребята, смотрите телевизор? Давайте расскажем Карлсону, хорошо или плохо смотреть телевизор *(Игра «Хорошо - плохо».)*
* - Да, станция Телевизионная говорит, что телевизор детям нельзя смотреть долго, смотреть надо только детские передачи: сказки, мульт­фильмы, а после передачи «Спокойной ночи, малыши» надо ложиться спать. *(Звенит будильник. Входит мальчик с макетом режима на гру­ди).*
* Мальчик: Я самый главный в Стране здоровья. Я знаю, когда спать, когда вставать, когда работу начинать. Кто меня не выполняет, часто тот заболевает.
* - Ребята, вы догадались, кто это? *(Дети называют, Режим дня да­рит детям часы.)*
* - Ребята, давайте расскажем Карлсону, что должны делать все лю­ди, чтобы быть всегда бодрыми, веселыми и здоровыми. (Дети по кар­тинкам на макете режима дня рассказывают:
* - надо умываться и чистить зубы,
* - делать каждый день зарядку,
* - правильно и вовремя питаться,
* - гулять на свежем воздухе,
* - заниматься физкультурой и спортом,
* - закаляться,
* - вовремя ложиться спать.
* - Спасибо тебе. Режим дня, теперь и Карлсон, и ребята всегда будут о тебе помнить и выполнять все твои правила, часы им в этом помогут. Карлсон, оставайся у нас и настроение у тебя всегда будет хорошее, ведь так чудесно жить в Стране здоровья!